



Better Health Begins With You!

សុខភាពល្អប្រសើរចាប់ផ្តើមជាមួយនិរន្តរ៍!

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

បរិភោគនំប៉័ង សេដ៍អាប បាយ ឬ ប៉ាស្តា ដែលមានជាតិខ្លាញ់តិច អោយបានចំនួន៦ទៅ១១ដងរាល់ថ្ងៃ។
ឧបមាដូចជា ទទួលបាននំអាវ៉ិននៅពេលព្រឹក នំប៉័ងដាក់សាច់សំរាប់ពេល ថ្ងៃត្រង់ និង បាយសន្លប់សំរាប់អាហារពេលល្ងាច។

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

រាល់ថ្ងៃត្រូវទទួលបានផ្លែឈើនិងបន្លែ អោយបានចំនួន៥ដងរាល់ថ្ងៃ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកផឹកទឹកក្រូច នៅពេលព្រឹក ញ៉ាំសាឡាដ៍ពេលថ្ងៃត្រង់ និងនៅពេលអាហារល្ងាចទទួលបានសណ្តែកខៀវនិង ដំឡូង ស្ពោរ និង ផ្លែទំពាំងបាយជូរផង។

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

ផឹកទឹកស្អាតយ៉ាងហោចណាស់អោយបាន ៨កែវរៀងរាល់ថ្ងៃ។

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

ទទួលបានសាច់ស្អាត សាច់ដែលមានខ្លាញ់តិច ដូចជាសាច់មាន់ និង ត្រី។

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

ជ្រើសយកចំណីអាហារមានជាតិទឹកដោះដែលមានខ្លាញ់តិច ឬក៏គ្មានខ្លាញ់សោះ ដូចជាទឹកដោះគោដែលគេ បានយកជាតិក្រៃមចេញអស់ហើយ និង យ៉ូហ្គឺតកក។

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

កម្រិតនូវការទទួលបានបង្កែម និង រោសជ្ជៈដែលមានជាតិស្រវឹង។

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

ចូលរួមចំណែកខ្លះក្នុងការហាត់ប្រាណរៀងរាល់ថ្ងៃ។ ដើរលេង រាំ ឬ លេងកំសាន្ត។

8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

ដើម្បីធ្វើការចម្អិនម្ហូបអាហារ ត្រូវប្រើប្រេងបន្លែ ឬប្រេងកាណូឡា ជំនួសខ្លាញ់ជ្រូក ឬខ្លាញ់សត្វ។ ប្រេង បន្លែល្អប្រសើរសំរាប់អ្នក ពីព្រោះវាគ្មានកូលេស្តេរ៉ូលទេ។

Cambodian Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

